

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Ромашка» с. Войково»
Ленинского района Республики Крым



А.П. Кривашеева

2024 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

с режимом пребывания 10,5 часов

в МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с. Войково»

Ленинского района Республики Крым

на зимний период 2024-2025 года

Прием ищи 1 день	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Каша манная вязкая	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	430	7,09	11,64	60,28	374	4,17	
завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	9,8	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
бед	Щи из свежей капусты с карт.	180	1,26	3,51	6,13	61,08	13,33	№67
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34	№255
	Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	14,6	0,71	№348
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16	№321
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,35	2,04	1,04	23,92	2,2	№19
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		630	18,73	15,93	566,43	436,5	35,56	
лдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	№216
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	305	12,32	16,22	30,71	318,4	0,2	
	Итого за день	1465	38,54	44,19	667,22	1172,9	49,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
2 день	Каша вязкая рисовая с яблоками	200	8,14	9,68	38,39	273	1,46	№180
Звтрак	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	420	11,42	10,1	67,91	408,4	4,29	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	№399
	Итого	200	2,4	1,96	33	160,2	3,06	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	180	4,77	3,73	11,13	97,3	8,96	№83
	Макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39	№292
	Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,3	№45
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	615	27,33	18,44	93,7	652,54	15,01	
Полдник	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0	№460
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	260	9,33	13,7	60,41	403	1,43	
	Итого за день	1495	50,48	44,2	255,02	1624,14	23,79	

Время	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Каша вязкая овсяная	210	6,21	5,28	32,79	203	0	№168
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	430	8,78	12,95	57,61	380	2,83	
Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Ужин	Суп картофельный с бобовыми	200	3,96	3,79	11,76	97,02	4,2	№81
	Птица тушеная	80	22,77	3,06	0,45	120	0,45	№301
	Соус	80	0,48	4	1,49	43,95	0,022	№357
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	№313
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Салат из капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Итого	770	37,38	17,91	96,96	699,37	19,112	
Полдник	Булочка "Твороженная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11	№483
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	240	7,91	3,62	39,74	223,6	0,14	
	Итого за день	1540	54,47	34,88	204,11	1346,97	32,082	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	420	8,26	12,78	43,45	321,2	0,94	
Завтрак	Йогурт питьевой	180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	п/п
	Кондит изделия (ВАФЛИ)	20	1,1	1,3	6,98	42,09	0,14	п/п
	Итого	200	6,86	5,62	15,08	135,69	1,19	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,19	74	7,4	№57
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	№304
	Салат овощной с яблоком	40	0	0,8	2,91	9	14,25	№37
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	650	26,53	24,45	89,12	673	23,02	
Полдник	Вареники ленивые	145	20,5	15	21,14	301	0,26	№230
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Итого	325	20,62	15,12	31,34	342	3,09	
	Итого за день	1595	62,27	57,97	178,99	1471,89	28,24	

Присм лищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
5 день завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187	0	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	№393
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№3
	Итого	450	11,86	12,94	60,85	406	2,94	
завтрак	Сок	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	№399
	Итого	180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
бед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,48	5,05	16,3	131,8	1	№92
	Биточки рубленые из птицы	80	14,95	3,67	8,09	125	0,08	№306
	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	№313
	Соус №356	30	0,97	3,5	4,2	52,5	0,76	№356
	Салат из капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	540	33,46	20,73	87,17	670,01	14,74	
Юлдник	Блинчики со сгущенкой	125	6,52	3,71	40,47	221	0,1	№447
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	305	10,19	6,9	56,29	328	1,53	
	Итого за день	1475	56,41	40,57	222,41	1480,81	22,27	

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Суп молочный гречневый	180	5,4	4,93	15,36	127,44	0,84	№94
Булдерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
Итого	400	7,97	12,5	40,18	304,44	3,67	
Сок фруктовый	180	0,75	0	15,1	64	3	№399
Кондитерское изд.(печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
Итого	180	2,25		29,97	147,4	3	
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,42	1,97	10,5	65,3	5,9	№80
Рыба отварная	80	14,08	1,91	0,62	76	0,4	№242
Пюре картофельное	150	2,64	4,15	17,65	118,58	15,68	№321
Соус	30	0,48	4	1,49	43,95	0,022	№367
Салат из свеклы с яблоками	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	№372
Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
Итого	690	21,76	10,61	72,61	474,44	36,6	
Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,13	31,51	158,6	0,06	№458
Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
Итого	230	6,87	5,32	47,33	265,6	1,49	
Итого за день	1500	38,85	28,43	190,09	1191,88	44,76	

Индекс наименование	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	2,8	3,37	21,54	128,21	0	№185
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	400	11	13,82	64,1	427	1,17	
Завтрак	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	№401
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	42,09	0,14	п/п
	Итого	200	6,32	5,8	14,18	137,49	1,4	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,05	2,18	11,29	80,9	8,06	№84
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№298
	Икра кабачковая	30	0,45	2,35	2,96	34,8	2,8	п/п
	Соус	30	0,57	1,76	2,4	27,7	0,7	№357
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	640	22,23	15,83	75,26	534	31,95	
Полдник	Булочка "Твороженная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11	№483
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	240	7,91	3,62	39,74	223,6	0,14	
	Итого за день	1480	47,46	39,07	193,28	1322,09	34,66	

Категория	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Завтрак	Каша рисовая с яблоками	200	8,14	9,68	38,38	273	1,46	№180
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	420	10,71	17,25	63,2	450	4,29	
Обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Полдник	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22	№59
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	№274
	Салат из капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
	Итого	500	27,1	23,73	42,92	495,96	32,32	
Ужин	Ватрушка с повидлом	50	3,2	2,13	31,51	158,6	0,06	№458
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	230	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого за день	1250	38,27	41,4	125,91	1029,96	46,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
9 день Завтрак	Каша жидкая пшеничная	180	2,8	3,37	21,54	128,21	0	№185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Итого	400	8,92	14,11	51,98	371,21	1,43	
завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,26	№401
	Кондит.изделия(печенье)	20	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
	Итого	200	6,72	6,46	22,07	178,8	1,26	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2,05	12,35	75,5	5,95	№82
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	№305
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,3	37,5	203,56	1,73	№313
	Соус	30	0,97	3,5	4,2	52,6	0,76	№356
	Винегрет	40	0,54	2,46	3,07	36,64	5,3	№45
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	№372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Итого	680	25,18	14,28	105,34	652,5	8,39	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,45	3,8	20,4	141,4	0,03	№458
	Чай с лимоном	180	0,12	0,12	10,2	41	2,83	№393
	Итого	230	6,57	3,92	30,6	182,4	2,86	
	Итого за день	1510	47,39	38,77	209,99	1384,91	13,94	

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
	3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,16	4,68	16,9	131	0,84	№93
Бутерброд с маслом и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
Итого	400	10,46	14,64	45,88	358	2,01	
Фрукты свежие(банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
	100	1,5	0,5	9,8	95	10	
Рассольник ленинградский	200	1,51	3,68	11,9	87	5,4	№76
Птица отварная	80	18,08	13,6	0	195	0	№300
Рагу овощное	180	3,46	11,9	17,53	191,18	14,95	№344
Салат из огурцов консерв. с луком	40	0,35	2,04	1,04	23,92	2,2	№19
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	№376
Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
Итого	720	26,7	31,64	71,8	681,1	22,91	
Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	№235
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
Сгущенка	30	2,1	2,55	16,8	74,1	0	п/п
Итого	310	17,36	13,33	51,33	370,1	3,02	
Итого за день	1530	56,02	60,11	178,81	1504,2	37,94	
Итого за 10 дней	12335	446	401,7	1917,31	13079,83	337,04	
Среднее за 10 дней	1234	45	40	192	1308	34	

1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7
1350	40,5	45	195,7	1350	37,5
-1100	-32	-35	-152	-1050	-34
-117	4	-5	-4	-42	-4